

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ЛУХОВИЦКИЙ АВИАЦИОННЫЙ ТЕХНИКУМ»**

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом директора ГБПОУ МО  
«Луховицкий авиационный техникум»  
от «23» мая 2025 г. № 91/ОВ  
Директор ГБПОУ МО  
«Луховицкий авиационный техникум»  
\_\_\_\_\_ А.К. Шолохов

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
СГ.04. Физическая культура**

**специальность 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание  
электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)**

**РП.СГ.04.13.02.13.2**

г. Луховицы

2025

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям), утвержденного Приказом Минпросвещения России от 27.10.2023 N 797

Организация-разработчик: ГБПОУ МО «Луховицкий авиационный техникум»

Разработчик: Котов Роман Николаевич, руководитель физического воспитания высшей квалификационной категории ГБПОУ МО «Луховицкий авиационный техникум»

РАССМОТРЕНА

цикловой комиссией специальностей 13.02.11,  
13.02.13

Председатель комиссии \_\_\_\_\_ Т.Ю.Обухова  
Протокол № 8 от «11» апреля 2025г.

СОГЛАСОВАНА

зам. директора по УР  
ГБПОУ МО «Луховицкий авиационный  
техникум»

\_\_\_\_\_ О.Ю. Корнеева  
«12» апреля 2025 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## 1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

### 1.1. Цель и место учебной дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «Физическая культура»: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Дисциплина «Физическая культура»: включена в обязательную часть социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям).

### 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ПК, ОК,	Расшифровка	Уметь	Знать	Владеть навыками
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном социальном развитии человека; - об истории и достижениях в профессиональном спорте; - основы здорового образа жизни.	- двигательными навыками
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности			

### 1.3 Количество часов на освоение дисциплины

Реализация программы учебной дисциплины ведется в заданных пределах учебной нагрузки, в рамках которой предусматривается ее структурирование по соответствующим видам учебной работы (см. табл. 1.3.1).

## Структура учебной дисциплины по видам учебной работы и их элементам

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	172
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	158
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	158
<i>Самостоятельная работа</i>	4
<b>Промежуточная аттестация</b>	
<b>Зачет</b> 3,4,5,7 семестры	8
<b>Дифференцированный зачет</b> 8 семестр	2

**2. Структура и содержание учебной дисциплины.**

**2.1.** По программе учебной дисциплины Физическая культура предусмотрено 172 часа. В таблице 2.1.2 приводится детальная структура объема учебной дисциплины в часах, по видам учебной деятельности (теоретическое обучение, практические занятия, самостоятельная работа, промежуточная аттестация).

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Содержание тематического плана освоения учебной дисциплины представлено в таблице 2.1.2

Таблица 2.1.2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы		
1	2	3	4		
Тема 1.1 Легкая атлетика.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>64</b>	ОК 04, ОК 08		
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места разбега согнув ноги. Метание гранаты 500гр(д) 700гр (ю) Кросс 2000м(д) 3000м(ю)				
	<b>В том числе, практических занятий</b>			<b>62</b>	
	1				Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.
	2				Совершенствование техники бега на короткие дистанции.
	3				Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона, финиширование.
	4				Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.
5	Совершенствование техники бега на средние дистанции.				

6	Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, финиширование.		
7	Совершенствование техники бега по пересеченной местности		
8	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		
9	Подведение итогов по теме легкая атлетика.		
10	Техника безопасности на уроках л/а.		
11	Совершенствование техники прыжка в длину.		
12	Совершенствование техники метания гранаты на дальность.		
13	Совершенствование бега на короткие дистанции.		
14	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.		
15	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		
16	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.		
17	Совершенствование техники бега на средние дистанции.		
18	Совершенствование техники метания гранаты на дальность.		
19	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		
20	Кроссовая подготовка.		
21	Совершенствование техники бега короткие, средние дистанции		
22	Подведение итогов по теме легкая атлетика.		

	23	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.		
	24	Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона, финиширование.		
	25	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.		
	26	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		
	27	Совершенствование техники бега на средние дистанции.		
	28	Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, финиширование.		
	29	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		
	30	Совершенствование техники бега по пересеченной местности.		
	31	Подведение итогов по теме легкая атлетика.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Развитие выносливости: бег на длинные дистанции.		<b>2</b>	
<b>Тема 1. 2. Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>22</b>	ОК 04, ОК 08
	Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, высокого мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите. Двусторонняя игра.			
	<b>В том числе, практических занятий</b>		<b>22</b>	
	1	Техника безопасности на уроках спортивных игр.		
2	Совершенствование техники ведения мяча			

	3	Совершенствование техники передачи мяча.		
	4	Совершенствование техники броска мяча.		
	5	Совершенствование техники броска мяча.		
	6	Техника безопасности на уроках спортивных игр.		
	7	Совершенствование техники ведения мяча.		
	8	Совершенствование техники передачи мяча.		
	9	Совершенствование техники броска мяча.		
	10	Совершенствование техники броска мяча.		
	11	Совершенствование тактических действий.		
<b>Тема 1.3. Виды спорта по выбору</b>  <b>Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>60</b>	ОК 04, ОК 08
	Общеразвивающие комплексы упражнений на развитие силы мышц спины, груди, плеч, рук, живота, ног. Изучение техники работы на тренажерах, с отягощением.			
	<b>В том числе, практических занятий</b>		<b>58</b>	
	1	Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики.		
	2	Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц рук.		
	3	Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц груди и спины.		
	4	Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц живота и плеч.		
5	Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц ног.			

6	Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики.		
7	Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц рук.		
8	Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц груди.		
9	Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц живота.		
10	Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц плеч.		
11	Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц спины.		
12	Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц ног.		
13	Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц ног.		
14	Стретчинг.		
15	Изучение круговой тренировки для всех групп мышц.		
16	Изучение 2-х дневной сплит-программы.		
17	Изучение 3-х дневной сплит-программы.		
18	Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики.		
19	Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц рук.		
20	Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц груди.		
21	Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц живота.		
22	Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц плеч.		

	23	Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц спины.		
	24	Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц ног.		
	25	Совершенствование круговой тренировки для всех групп мышц.		
	26	Стретчинг.		
	27	Совершенствование 2-х дневной сплит-программы.		
	28	Совершенствование 3-х дневной сплит-программы.		
	29	Совершенствование техники выполнения упражнений.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> История развития атлетической гимнастики.		<b>2</b>	
<b>Тема 1.4.</b> <b>Спортивные игры.</b> <b>Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>16</b>	ОК 04, ОК 08
	Стойки в волейболе, перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, нападения. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.			
	<b>В том числе, практических занятий</b>		<b>16</b>	
	1	Правила безопасности на игровых видах уроков.		
	2	Совершенствование техники передачи мяча.		

	3	Совершенствование техники подачи мяча.		
	4	Совершенствование сочетания приемов техники: прием-передача.		
	5	Совершенствование техники нападающего удара.		
	6	Совершенствование техники нападающего удара.		
	7	Тактические действия в волейболе.		
	8	Тактические действия в волейболе.		
<b>Зачет</b>			<b>8</b>	
<b>Дифференцированный зачет</b>			<b>2</b>	
<b>Всего</b>			<b>172</b>	

### **3. Условия реализации учебной дисциплины (предмета)**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение реализации программы учебной дисциплины**

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

спортивный зал, зал аэробики или тренажёрный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; футбольным полем, гимнастическим городком, баскетбольной и волейбольной площадкой, оборудованные раздевалки с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки; оборудование для силовых упражнений; оборудование для занятий аэробикой; гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Техническими средствами обучения: музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран, электронные носители с записями комплексов упражнений.

#### **3.2. Реализация рабочей программы учебной дисциплины для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов:**

Реализация рабочей программы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов может осуществляться с использованием дистанционных технологий.

### 3.1. Календарно-тематическое планирование

#### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН на 2025/2029 учебный год

№ п/п	Наименование разделов, тем, занятий	Кол-во часов	Календарные сроки изучения (месяц)	Вид занятия	Домашнее задание	Примечание
1.	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	2	сентябрь	Практическое занятие		
2.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	сентябрь	Практическое занятие	ОФП	
3.	Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона, финиширование.	2	сентябрь	Практическое занятие	ОФП	
4.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	2	сентябрь	Практическое занятие	ОФП	
5.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	октябрь	Практическое занятие	ОФП	
6.	Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, финиширование.	2	октябрь	Практическое занятие	ОФП	
7.	Совершенствование техники бега по пересеченной местности.	2	октябрь	Практическое занятие	ОФП	
8.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	октябрь	Практическое занятие	ОФП	
9.	Подведение итогов по теме легкая атлетика.	2	октябрь	Практическое занятие	ОФП	
10.	Техника безопасности на уроках спортивных игр.	2	ноябрь	Практическое занятие	ОФП	
11.	Совершенствование техники ведения мяча.	2	ноябрь	Практическое занятие	ОФП	
12.	Совершенствование техники передачи мяча.	2	ноябрь	Практическое занятие	ОФП	
13.	Совершенствование техники броска мяча.	2	ноябрь	Практическое занятие	ОФП	
14.	Совершенствование техники броска мяча.	2	декабрь	Практическое	ОФП	

				занятие		
<b>Самостоятельная работа</b>						
Развитие выносливости: бег на длинные дистанции.		2	октябрь			
<b>Зачет</b>		2	декабрь	Промежуточная аттестация		
<b>Всего за 3 семестр</b>		<b>32</b>				
15.	Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики.	2	февраль	Практическое занятие		
16.	Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц рук	2	февраль	Практическое занятие	ОФП	
17.	Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц груди и спины	2	март	Практическое занятие	ОФП	
18.	Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц живота и плеч	2	март	Практическое занятие	ОФП	
19.	Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц ног.	2	март	Практическое занятие	ОФП	
20.	Правила безопасности на игровых видах уроков.	2	март	Практическое занятие	ОФП	
21.	Совершенствование техники передачи мяча.	2	апрель	Практическое занятие	ОФП	
22.	Совершенствование техники подачи мяча.	2	апрель	Практическое занятие	ОФП	
23.	Совершенствование сочетания приемов техники: прием-передача.	2	апрель	Практическое занятие	ОФП	
24.	Совершенствование техники нападающего удара.	2	апрель	Практическое занятие	ОФП	
25.	Совершенствование техники нападающего удара.	2	апрель	Практическое занятие	ОФП	
26.	Тактические действия в волейболе.	2	май	Практическое занятие	ОФП	
27.	Тактические действия в волейболе.	2	май	Практическое занятие	ОФП	
28.	Техника безопасности на л/а.	2	май	Практическое занятие	ОФП	
29.	Совершенствование техники прыжка в длину.	2	май	Практическое	ОФП	

				занятие		
30.	Совершенствование техники метания гранаты на дальность.	2	июнь	Практическое занятие	ОФП	
31.	Совершенствование бега на короткие дистанции.	2	июнь	Практическое занятие	ОФП	
<b>Зачет</b>		2	июнь	Промежуточная аттестация		
<b>Всего за 4 семестр</b>		<b>36</b>				
32.	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	2	сентябрь	Практическое занятие	ОФП	
33.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	сентябрь	Практическое занятие	ОФП	
34.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	2	сентябрь	Практическое занятие	ОФП	
35.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	сентябрь	Практическое занятие	ОФП	
36.	Совершенствование техники метания гранаты на дальность.	2	октябрь	Практическое занятие	ОФП	
37.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	октябрь	Практическое занятие	ОФП	
38.	Кроссовая подготовка.	2	октябрь	Практическое занятие	ОФП	
39.	Совершенствование техники бега короткие, средние дистанции	2	октябрь	Практическое занятие	ОФП	
40.	Подведение итогов по теме легкая атлетика.	2	ноябрь	Практическое занятие	ОФП	
41.	Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики.	2	ноябрь	Практическое занятие	ОФП	
42.	Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц рук.	2	ноябрь	Практическое занятие	ОФП	
43.	Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц груди.	2	ноябрь	Практическое занятие	ОФП	
44.	Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц живота.	2	декабрь	Практическое занятие	ОФП	
45.	Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для	2	декабрь	Практическое	ОФП	

	мышц плеч.			занятие		
46.	Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц спины.	2	декабрь	Практическое занятие	ОФП	
47.	Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц ног.	2	декабрь	Практическое занятие	ОФП	
48.	Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц ног.	2	декабрь	Практическое занятие	ОФП	
49.	Стретчинг.	2	январь	Практическое занятие	ОФП	
50.	Изучение круговой тренировки для всех групп мышц.	2	январь	Практическое занятие	ОФП	
51.	Изучение 2-х дневной сплит-программы.	2	январь	Практическое занятие	ОФП	
52.	Изучение 3-х дневной сплит-программы.	2	февраль	Практическое занятие	ОФП	
<b>Самостоятельная работа</b>						
История развития атлетической гимнастики.		2	ноябрь			
<b>Зачет</b>		2	февраль	Промежуточная аттестация		
<b>Всего за 5 семестр</b>		<b>46</b>				
53.	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	2	сентябрь	Практическое занятие	ОФП	
54.	Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона, финиширование.	2	сентябрь	Практическое занятие	ОФП	
55.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	2	сентябрь	Практическое занятие	ОФП	
56.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		сентябрь	Практическое занятие	ОФП	
57.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	октябрь	Практическое занятие	ОФП	
58.	Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, финиширование.	2	октябрь	Практическое занятие	ОФП	
59.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	2	октябрь	Практическое занятие	ОФП	
60.	Совершенствование техники бега по пересеченной местности.	2	октябрь	Практическое	ОФП	

				занятие		
61.	Подведение итогов по теме легкая атлетика.	2	октябрь	Практическое занятие	ОФП	
62.	Техника безопасности на уроках спортивных игр.	2	ноябрь	Практическое занятие	ОФП	
63.	Совершенствование техники ведения мяча.	2	ноябрь	Практическое занятие	ОФП	
64.	Совершенствование техники передачи мяча.	2	ноябрь	Практическое занятие	ОФП	
65.	Совершенствование техники броска мяча.	2	ноябрь	Практическое занятие	ОФП	
66.	Совершенствование техники броска мяча.	2	декабрь	Практическое занятие	ОФП	
67.	Совершенствование тактических действий.	2	декабрь	Практическое занятие	ОФП	
<b>Зачет</b>		2	декабрь	Промежуточная аттестация		
<b>Всего за 7 семестр</b>		<b>32</b>				
68.	Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики.	2	январь	Практическое занятие	ОФП	
69.	Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц рук.	2	январь	Практическое занятие	ОФП	
70.	Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц груди.	2	январь	Практическое занятие	ОФП	
71.	Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц живота.	2	февраль	Практическое занятие	ОФП	
72.	Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц плеч.	2	февраль	Практическое занятие	ОФП	
73.	Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц спины.	2	февраль	Практическое занятие	ОФП	
74.	Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц ног.	2	февраль	Практическое занятие	ОФП	
75.	Совершенствование круговой тренировки для всех групп мышц.	2	март	Практическое занятие	ОФП	

76.	Стретчинг.	2	март	Практическое занятие	ОФП	
77.	Совершенствование 2-х дневной сплит-программы.	2	март	Практическое занятие	ОФП	
78.	Совершенствование 3-х дневной сплит-программы.	2	март	Практическое занятие	ОФП	
79.	Совершенствование техники выполнения упражнений.	2	март	Практическое занятие	ОФП	
<b>Дифференцированный зачет</b>		2	март	Промежуточная аттестация		
<b>Всего за 8 семестр</b>		<b>26</b>				
<b>Итого</b>		<b>172</b>				

### 3.4. Учебно-методическое обеспечение

#### 3.4.1. Основные печатные и/или электронные издания

##### 1. Наименование.

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>

2. Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 103 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13056-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495770>

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488422>

4. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/487323>

5. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495699>

6. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496336>

#### 3.4.2. Дополнительные источники

1. Физическая культура, Палехова Е.С. -М.: Вентана-Граф, 2017
2. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – 3-е изд., испр. – М.: Издательство Юрайт, 2016.
3. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – 2-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2017.

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

##### 4.1. Планируемые результаты

Код ОК, ПК,	знания	умения	навыки	Наименование занятия
<b>ОК 04</b>	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном социальном развитии человека; - об истории и достижениях в профессиональном спорте; - основы здорового образа жизни.	– -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- владеть двигательными навыками	<b>Практическое занятие</b> <b>№10-14, 20-27, 62-67</b>
<b>ОК 08</b>	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном социальном развитии человека; - об истории и достижениях в профессиональном спорте; - основы здорового образа жизни.	– -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- владеть двигательными навыками	<b>Практическое занятие</b> <b>№1-79</b>

## 4.2. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине проводится в следующих формах:

№п/п	семестр	форма
1	3,4,5,7	Зачёт
2	8	Дифференцированный зачет

### 4.2.1 Оценочные материалы для проведения дифференцированного зачета

#### Планируемые результаты

Код ОК, ПК,	знания	умения	навыки
<b>ОК 04</b>	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном социальном развитии человека; - об истории и достижениях в профессиональном спорте; - основы здорового образа жизни.	– -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- владеть двигательными навыками
<b>ОК 08</b>	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном социальном развитии человека; - об истории и достижениях в профессиональном спорте; - основы здорового образа жизни.	– -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- владеть двигательными навыками

**Порядок проведения:**

Зачёт, дифференцированный зачёт по учебной дисциплине «Физическая культура» проводится в соответствии с учебным планом и является формой промежуточной аттестации обучающихся в 3,4 семестре на 2 курсе, 5 семестре на 3 курсе, 7,8 семестре на 4 курсе.

Зачет, дифференцированный зачёт в форме контрольного норматива проводится в спортивном зале или на открытом стадион широкого профиля в течение семестра.

**Критерии оценивания**

по легкой атлетике:

**2- курсы**

№ п\п	Вид	Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 60 м.	9.2	9.4	10.0	8.2	8.4	9.2
2	Бег 100 м.	15.5	16.0	17.0	13.8	14.0	14.4
3	Бег 1000 м.	4.20	4.30	4.45	3.10	3.25	3.55
4	Бег 3000м. – ю; 2000м. – д.	10.00	11.10	12.20	12.20	13.00	14.00
5	Прыжок в длину с разбега	400	380	340	460	420	390
6	Прыжок в высоту	120	115	105	135	130	120
7	Метание гранаты 500г., 700г.	38	32	26	23	18	12

**3-4 курсы**

№ п\п	Вид	Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 60 м.	9.2	9.4	10.0	8.2	8.4	9.2
2	Бег 100 м.	15.5	16.0	17.0	13.8	14.0	14.4
3	Бег 1000 м.	4.20	4.30	4.45	3.10	3.25	3.55
4	Бег 3000м. – ю; 2000м. – д.	10.00	11.10	12.20	12.20	13.00	14.00
5	Прыжок в длину с разбега	400	380	340	460	420	390

6	Прыжок в высоту	120	115	105	135	130	120
7	Метание гранаты 500г., 700г.	38	32	26	23	18	12

по баскетболу:

2- курсы

№ п\п	Вид	Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Ведение мяча змейкой (сек.)	9.3	9.5	9.8	8.3	8.5	8.8
2	Челночный бег с ведением мяча (сек.)	8.3	8.5	8.8	8.0	8.2	8.5
3	Передача мяча в стену за 30 сек.	23	21	19	34	32	30
4	Бросок мяча в кольцо с 5 точек с расстояния 4 м (кол-во попаданий)	6	5	4	6	5	4
5	Бросок мяча в кольцо после ведения «змейкой» (сек.)	16	14	12	14	12	10
6	Бросок мяча в движении с обводкой центрального круга (сек.)	28	26	24	24	22	20

3-4 курсы

№ п\п	Вид	Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Ведение мяча змейкой (сек.)	9.1	9.3	9.6	8.1	8.4	8.8
2	Челночный бег с ведением мяча (сек.)	8.1	8.3	8.8	7.9	8.2	8.5
3	Передача мяча в стену за 30 сек.	25	22	19	36	33	30
4	Бросок мяча в кольцо с 5 точек с расстояния 4 м (кол-во попаданий)	6	5	4	6	5	4
5	Бросок мяча в кольцо после ведения «змейкой» (сек.)	16	14	12	14	12	10
6	Бросок мяча в движении с обводкой центрального круга (сек.)	28	26	24	24	22	20

по волейболу:

2 курс

№ п/п	Вид	Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Передача мяча двумя руками сверху над собой в круг (кол-во передач)	20	18	16	22	20	18
2	Передача мяча двумя руками сверху с перемещением по зонам 1-2-3-4-5-6-1	Без ошибок	1-2 ошибки	3-4 ошибки	без ошибок	1-2 ошибки	3-4 ошибки
3	Передача мяча двумя руками снизу над собой в кругу (кол-во передач)	15	13	11	18	15	13
4	Передача мяча двумя руками снизу с перемещением по зонам 1-2-3-4-5-6	Без ошибок	1-2 ошибки	3-4 ошибки	Без ошибок	1-2 ошибки	3-4 ошибки
5	Подача верхняя (ю), нижняя или верхняя (д) в указанную зону	5	4	3	5	4	3
6	Нападающий удар с собственного набрасывания мяча в указанную зону	5	4	3	5	4	3

3 – 4 курсы

№ п/п	Вид	Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Передача мяча двумя руками сверху над собой в кругу (кол-во передач)	22	19	16	25	22	18
2	Передача мяча двумя руками сверху с перемещением по зонам 1-2-3-4-5-6-1	Без ошибок	1-2 ошибки	3-4 ошибки	без ошибок	1-2 ошибки	3-4 ошибки
3	Передача мяча двумя руками снизу над собой в кругу (кол-во передач)	17	14	11	20	17	13
4	Передача мяча двумя руками снизу с перемещением по зонам 1-2-3-4-5-6	Без ошибок	1-2 ошибки	3-4 ошибки	Без ошибок	1-2 ошибки	3-4 ошибки
5	Подача верхняя (ю), нижняя или верхняя (д) в указанную зону	5	4	3	5	4	3
6	Нападающий удар с собственного набрасывания мяча в указанную зону	5	4	3	5	4	3

по оценки качества физической подготовленности:

2 – е курсы.

№ п/п	содержание	Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 5х10 м (сек.)	14	14.5	15	12	12.5	13
2	Прыжок в длину с места (см.)	2.00	185	180	240	220	195
3	Прыжки через скакалку (кол-во раз)	140	130	120	130	120	110
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 60 сек. (кол-во раз)	40	35	30	50	45	40
5	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)				12	10	8
6	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (Ю) (кол-во раз)				55	50	45
7	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (Д) (кол-во раз)	12	10	8			
8	Наклон вперед из положения стоя*	*	*	*	*	*	*
9	Угол в упоре на брусьях (сек.)				8	5	4

3-4 курсы

№ п/п	содержание	Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 5х10 м (сек.)	13.9	14.5	15	11.9	12.4	13
2	Прыжок в длину с места (см.)	2.05	190	180	245	225	195
3	Прыжки через скакалку (кол-во раз)	140	130	120	130	120	110
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 60 сек. (кол-во раз)	40	35	30	50	45	40
5	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)				14	10	8
6	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (Ю) (кол-во раз)				55	50	45
7	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (Д) (кол-во раз)	12	10	8			
8	Наклон вперед из положения стоя*	*	*	*	*	*	*
9	Угол в упоре на брусьях (сек.)				8	5	4

**ОДОБРЕН**

Решением цикловой комиссии

---

(наименование предметно-цикловой комиссии)

Протокол № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_ 202\_\_ г.

**УТВЕРЖДЕНО**приказом директора ГБПОУ МО  
«Луховицкий авиационный техникум»  
от «\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_ /УР  
Директор ГБПОУ МО  
«Луховицкий авиационный техникум»

---

А.К. Шолохов**Лист регистрации изменений и дополнений,  
внесенных в рабочую программу учебной дисциплины**

---

(наименование дисциплины)по профессии/специальности \_\_\_\_\_ на 20\_/20\_ уч. г.  
(код, наименование профессии/специальности)

В рабочую программу дисциплины вносятся следующие изменения:

№ изменения	Раздел рабочей программы	Номера листов			Основание для внесения изменений
		замен ённых	новых	аннули рованных	